

特集

★ Break & Run! ★

3rd Part

Concepts
and Practices

河原千尋プロが
徹底レクチャー

ナインボールで学ぶ Aクラスへの8STEP!

A級とB級の差は何なのか？ 競技層の間でも度々話題となるクラス分け。B級上からA級下は競技層の中でもっとも層が厚く、そこに明確な線引きをするのは難しい。だが発想や技術において「A級であれば知っている」とか「これをできないのはB級」といったおよその判断要素は存在する。このパートでは国内女子不動の女王である河原千尋プロから「Aクラスへの8ステップ」と題して、ナインボールをテーマにA級への道を指南していただく。

取材・写真・文／高田明 取材協力／アンセーズ(大阪市中央区)



STEP 1

⑨の定位置を理解し入れること

毎回同じ位置にある⑨攻略は
A級のマスト

ラックシートの普及により、ナインボールにおける⑨の位置はほぼ毎回同じ。ラック時の菱形中央を『⑨の定位置』と呼んでも異論はないだろう。ブレイクで⑨が動く時は、たいていが「ラックがきちんと立っていない」時だから。

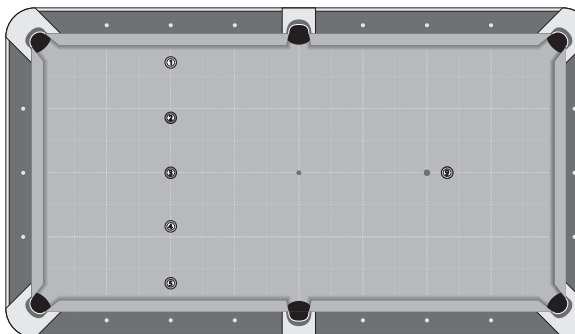
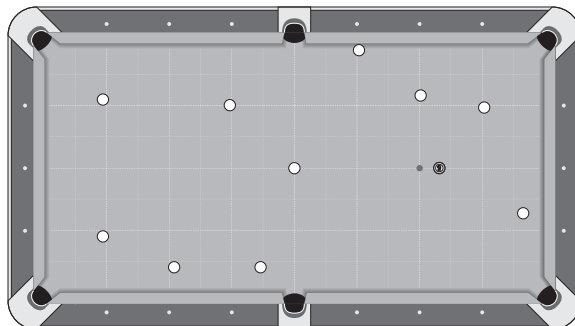
ナインボールはこの定位置にある⑨を入れたら1点。もちろん相手も入れたら1点になる。つまり⑨を入れるか外すかを競っているゲームだといえる。河原プロもシュートにコダワリを持つ。

「ポジションミスや貰い球など、色んな場所の手球から⑨を狙う可能性があります。A級を目指すのであれば、どの位置からでも『見慣れた景色』になるくらいに練習をしておくべきだと思います」(右図上参照)

ナインボールのゲームにおいて最もプレッシャーがかかる⑨は勝敗に直結する球。成功率はともかく「この球はこう撞く」という基準を持てるように練習をしておく必要がある。

「配置ごとの成功率を把握していることも大事で、状況によってはアンドセーフをかけたりセーフティを選ぶことも必要です。『タラア』っと置きにいくようなショットは厳禁で。また手球が走るラインを知った上で、スクラッチを回避する撞点を選ぶこともA級に求められる条件と言えるでしょう」

その上で定位置⑨のシュート練習として課題を出してもらった。「この景色が見慣れたものになって高確率で決められる自信を持てたら、試合の勝率も上がるはず。私も繰り返し撞いてきましたし、その中で成功率が高い撞点を見つけてきました。もし試合中に迷ったとしても『この位置からは順下』といったように、自分の中にルールを決めて守っています」



上の図はランダムに置いた10箇所の手球から定位置の⑨を狙う練習だが一例に過ぎない。あらゆる場所の手球から定位置⑨に向かって構えてみよう。配置ごとに潜むリスクや、成功率を高める狙い方、セーフティの選択など景色から自然と対処が見えているのがA級だ。下の図は河原プロが「A級を目指すのであれば取り組んで欲しいシュート練習」の配置(手球を①～⑤に置く)。B級は1ポイント、C級の人にはさらに1ポイント分手球を右に置いてみよう。



STEP 2 定位置⑨へのアプローチ考

高確率で手球を
好エリアに運ぶのがA級

次に定位置の⑨へのアプローチ(ポジション)について教わっている。取り切りの後半で苦しくなるのがB級、⑨に向けて簡単にしているのがA級という捉え方もできる『組み立て』の最終形だ。

「理想はもちろん真っ直ぐですけど、そこへ出せるケースは稀です。欲張り過ぎて痛い目にあった経験は誰にもあると思います。そこで私は『理想のエリア(図上)』を目標にポジションをするようにしています」

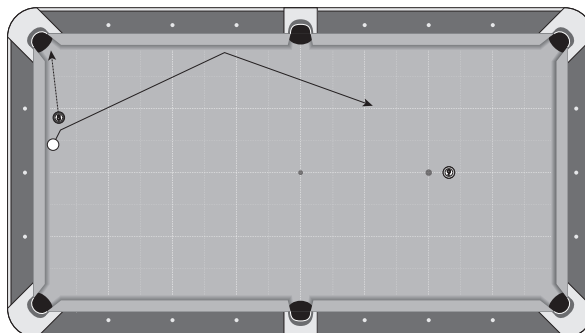
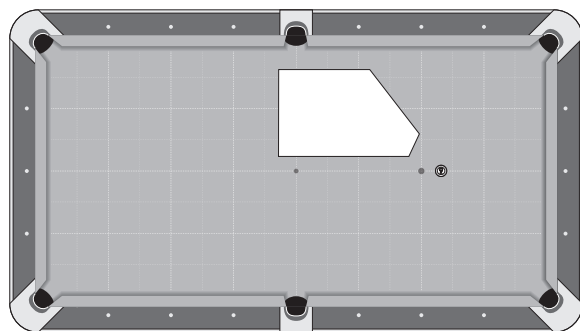
理想は真っ直ぐ。できれば近い距離で。フリーボールであれば誰もがそうするはずだ。しかし手球を転がしてポジションする以上、コントロールに誤差はつきもの。その時に後悔しないためにエリアを設けている。おそらくA級であれば似た発想を持つ人が多いだろう。

「(図の)上側にエリアを描いたのは、右利きの人であれば(およそ)構えられるゾーンだからです。下側の『理想のエリア』は体格によって個人差がありますので、自分自身で試して『理想のエリア』を書き足してください」

⑨の定位置に対しては利き腕によって理想のエリアは異なり、また体格にも影響を受けるのだ。自分にとっての理想のエリアを理解しておくこともA級の条件として良いだろう。

「⑨は順下の撞点を撞いて短一長一長と手球を走らせる位置から狙いたいです。厚めに出た時は無理して手球を走らせる必要はありませんが、ただ、弱い加減で合わせにいくと、スキッドやスロウが出やすくなるので避けるのがA級だと思います」

この『⑨の入れ方』については、さらに深掘りしてもらうことに。



まず河原プロが描いた『理想のエリア』(図上)を今日からベースにしよう。また図の下側エリアにも、体格に応じた理想のエリアが存在するので、実際にテーブルに向かって貴方のエリアを確認して書き加えて欲しい。さらに高確率で理想のエリアに手球を運ぶアプローチを理解する必要がある。下図では「フリーボールであれば」と河原プロが選ぶラインが示されている。実戦では⑨を入れて左の短一(上または下の)長から走らせる術もA級なら身に付けている。



STEP 3 ⑨の入れ方を見直してみる

A級は常に安全運転を
心がけている

河原プロが前項で「順下の撞点を撞いて短一長一長」のイメージを描いていると説明してくれた。確かにプロの試合を見ていると、このパターンは頻出していて、B級の人であれば成功させたこともあるだろう。河原プロがこれを一番に描く理由を噛み砕いて説明してもらった。

「下の撞点(+順ヒネリ)をスパッと撞くのが、私はもっとも安全だと捉えているからです。定位置の⑨だと、多くの場合に手球は⑨に当たった後に短一長一長のラインを走ってスクラッチのリスクもほぼありません」

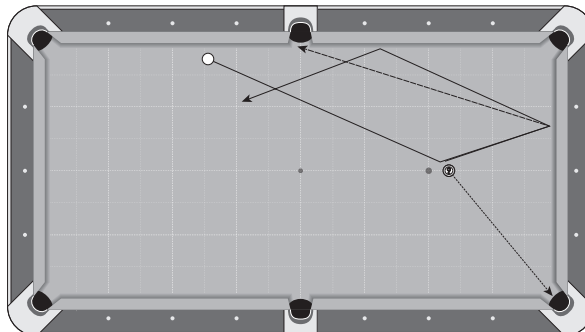
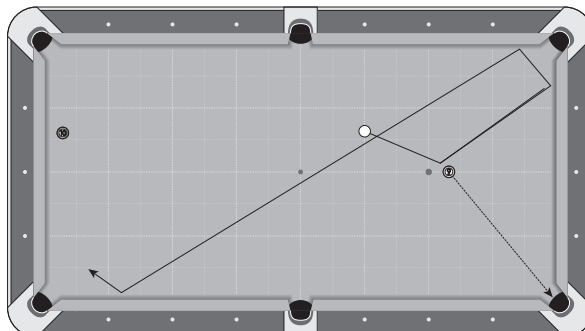
一方で「入れたい」もしくは「入って欲しい」という気持ちが出てしまつて、厚めに向かって「ソロオー」と撞いてしまう人がB級以下に多いように見受けられる。

「スローで撞くとスロウが出やすくなるので先球の方向は不安定になります。またスクラッチが見えた時に(ポケットに)届かないように弱く撞く人も同じリスクがあって、実際に失敗するケースも少なくありません。半タップもヒネったらスクラッチはしっかりかわせます」

しっかり決めて、しっかりと撞く。この基本的な部分を大切な⑨でこそ守っていきたいところだ。

「私は今でも海外の試合を映像で見っていますが、最も注意しているのは『⑨をどう撞くか?』です。面白いのは世界のトップクラスでも個人差がある点。自分の選択肢にない時は試して、その理由を考えたり、成功率を比較するようにしています」

河原プロが今も行っている研究。アマチュアのA級だB級だというレベルで研究を怠っているのは、進歩は望めないだろう。



河原プロは⑨に対して「順下を撞ける場所」を手球の好位置と定義する。そして多くの場面で短一長一長(図上)の動きを選んでいる。「仮に⑩があったら、B級の人の方が多くがこのコースを選んで成功させていますよね」。言われてみれば納得だ。さらに「上しか撞けない場面でスクラッチが見える時」(図下)は「スローでポケットに届かないようにするのではなく、半タップでいいからヒネってしっかり撞く」選択を推奨。脱B級のために「⑨の撞き方」を体得しよう。



STEP 4 フリの基本概念を踏まえて構想する

フリは3種類。
だけど三択ではない

「フリは大きく分けて3つしかありません。真っ直ぐ(に近い厚い球)かそれより手球が右にあるか、反対に左にあるか、です」

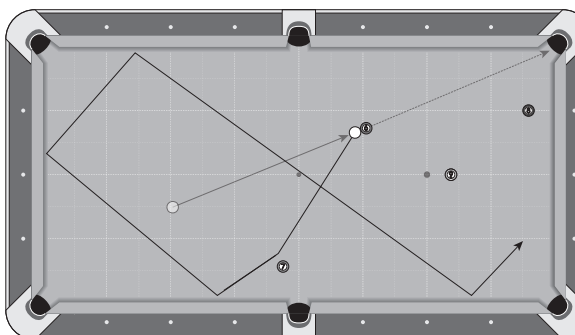
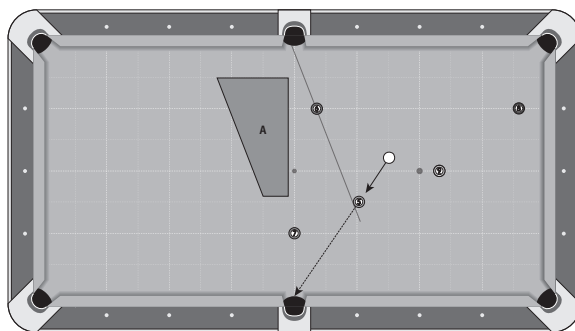
まずフリがこの3通りであることは、ポジションを考えるようになるCクラス辺りから理解しているだろう。B級からA級に上がるためには、このフリについて深く掘り下げて理解をしていかなければならない。「右フリが正解で左フリがNG。そんなシンプルな場面は少ないです。例えば『右フリであれば多少厚くても薄くても大丈夫だけど左フリは厚めはOKだけど薄くなると手詰まりになる』とか『右フリでも左フリでも大丈夫だけど厚めはNG』といったように、配置ごとに求められるフリは異なります」

このフリに関する構想は非常に重要だ。ただし個人差があるキュー切れや得手不得手も加味しなくては、机上の空論に終わってしまう。「Bクラスの人はポジションを考える時に理想のポイントから順位をつけがちだと思います。それよりもスクラッチや隠れるといった『最悪』のリスクが見える時はそれを避けて『まあまあ』であっても成功率の高いエリアを目指すのがA級的な発想と言えるでしょう」

大きなミスはA級の試合では負けに直結する。B級同士だと相手もミスをして致命傷にならず反省する機会が少ないということもあるのかもしれない。

「配置を見てフリのポイントを見極められる人がA級、アバウトなまま撞いて首をかしげている人がB級に留まる人かもしれません」

B級であればできることは限られているかもしれない。しかし配置ごとに異なるフリの見極めをしようとする姿勢と試行錯誤の積み重ねがA級への扉を開ける鍵になっていることは間違いなさそうだ。



上図の配置はフリーボール。ポイントは⑦に対するフリで、およそAのゾーンにあればB級の人であれば⑧に対して問題なく出せるだろう。⑤を下のサイドポケットに入れストップショットで「厚めで僅かに右フリ」となり、無理なくAへ出して取り切ることができる。一方の下図は⑥でストップすると一見逆フリに見える⑦から⑧が球なりになる例。A級であれば、⑧へのフリも加減するだろう。コントロールの精度ではなく、『フリに対する意識』でA級を目指すそう。



STEP 5 手球の動きを覚えよう

A級になるために
効率的な練習法を学ぶ

「前のパートではフリを配置ごとに判断する重要性を説明しましたが、今度は手球を操るコントロールの必要性についてお話しします。多くの場面でポジションには誤差が出ます。また貰い球の場合、フリは自分で選べません」

確かに手球を操ることはA級になるために欠かせない。B級になるとおよそ理解できている球とそうでない球が存在し、時にポジションを大きく間違えたりするもの。とはいえ、配置は無限に存在し、その配置ごとに手球を様々な場所に置いて覚えていくとなると膨大な時間を要してもたどり着けないのではないだろうか？

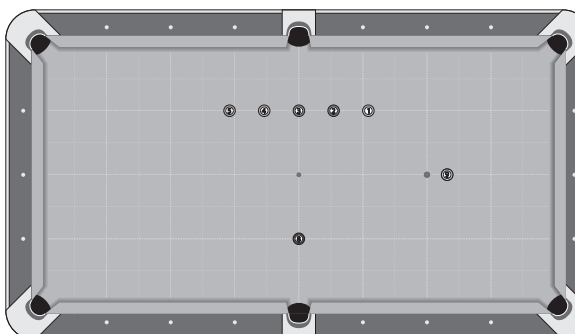
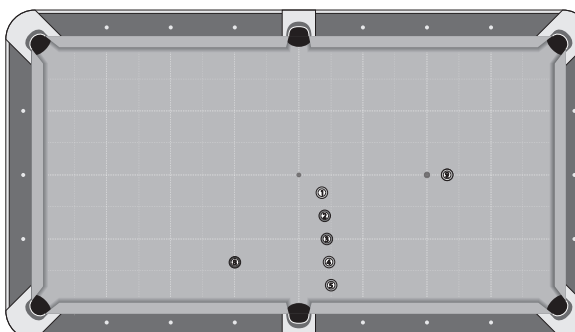
「手球を覚える練習は1つの配置で練習をすると、そこから応用が利くので大きな成長をすることができます。私がB級の方にオススメするのは、5箇所の手球で動きを覚える練習です。特にこれは実戦でもよく出てくるパターンなので、練習の成果を実感しやすい配置です」

なるほど、確かに1つのパターンを習得できれば、その記憶を生かせる場面は少なくなさそうだ。そもそもCからBへ上がる時だって、ポジションという概念が芽生えた時だったハズだ。

「これは繰り返し練習をして再現性を高めることが大事です。結果、手球の位置が変わっても、5パターンの応用でスピードや撞点を変えることで対応できるようになります」

的球を入れてポジションを成功させる。ナインボールの取り切りはこの繰り返しで成り立っている。

「手球のコントロールは練習に取り組もうと思えない人が多いと感じています。でもこの課題は面倒くさくないですし、何より上達を実感できる練習なので、この機会に実際に撞いて覚えて欲しいです」



A級を目指す人に向けて河原プロが自信を持って勧めるポジション練習2配置(図上下)。どちらも図の①～⑤の5箇所の手球位置から⑨へのポジションを成功させようというもの。「できるだけ縦の撞点(中心～上下)でコースを作って、それで出せない場合に左右の撞点を加えていくのが良いと思います」。この時に「理想の場所に出ることがある」ようではA級の実戦では通用しない。再現性高く⑨を狙えるエリアに手球を運ぶことを意識して練習に取り組もう。



STEP 6 ショットスピードという概念

A級が使用するスピードはレンジが狭い

続いて河原プロは「ショットスピードについてA級とB級に差がある」ことに言及した。これは腕力の話ではなく、セレクトするショットスピードの違いだという。

「A級で安定して取り切る人は、ほぼスピードが『中くらい』のショットを繰り返しています。力加減を10段階で例えると4から6くらいを選んでいることがわかります」

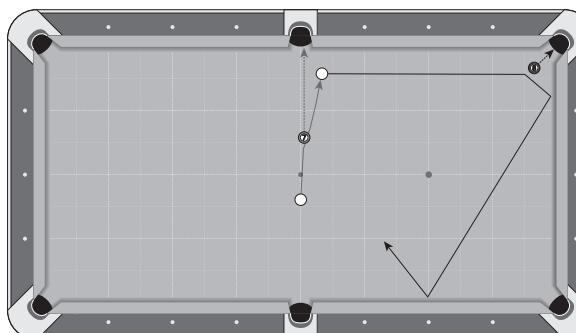
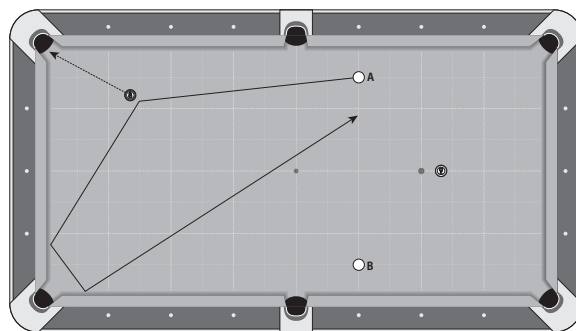
これは人が撞いているのを見て「失敗しないだろうな」と感じる時、たいていが安全なスピードを選んでいる場合が多いことでも理解ができる。B級であればハードショットにリスクが高いことも、反対に弱の加減が難しいことも知っている人が多いだろう。しかし実際の対戦になると、弱や強の加減を使わざるを得なくなっていたりする。

「もちろん全ての配置が中くらいの加減でこなせる訳ではありません。でも強く撞こうとして力んでキューが切れなかったり、反対に弱く撞こうとしてインパクトがボケてしまって止めたい球が余計に走ったりと、安定するキュースピードを選んだ方が良い結果になっているケースも少なくありません」

確かにキュースピードの選択がA級とB級の差であると気付かされる。安全なスピードを選ぶという概念があれば、おのずと必要なフリを確保することにもつながるだろう。

「B級の人にありがちなのが、ナインボールの後半になるほど厚くしてしまって苦しくなっていくケース。安全なキュースピードで取り切るという意識を持っておけば、自然と取り切りの形も見えてくるのではないだろうか」

キューを振るスピードに意識を持つ。これでまたA級の入口が見えてくるはずだ。



手球を近付けるのが難しいケースと想定して、(上图)AとBのどちらが⑧⑨を取り切る確率が高いかを考えてみる。一見するとシュートはBが簡単に見えるが、⑨へのポジションが楽なのはA。これは安定したキュースピードを選ぶA級寄りの発想だ。下图は⑧から⑨のポジションでコントロールがしやすいスピードを選ぶために⑦で少し押している。これらのようにキュースピードありきの組み立てがA級の人に多いと河原プロは感じている。



STEP 7 配置のポイントを見る目を養う

配置の急所を見極めるのがA級

「ナインボールで取り切る時、およその設計図のようなものが描けている人がA級だと思います。『⑤のフリが大事だな』とか『④は厚みに取って』、『⑥から⑦は順下でも逆押しでも大丈夫だな』といった具合です。これをブレイク後から描ける人が、マスワリを量産していると思います」

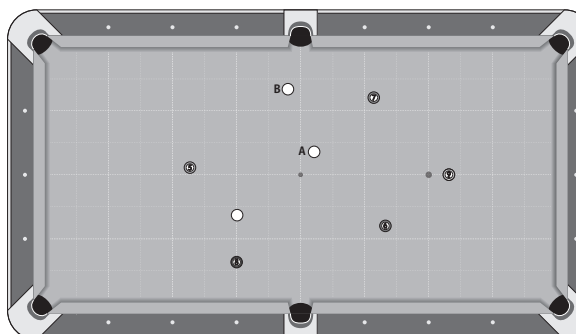
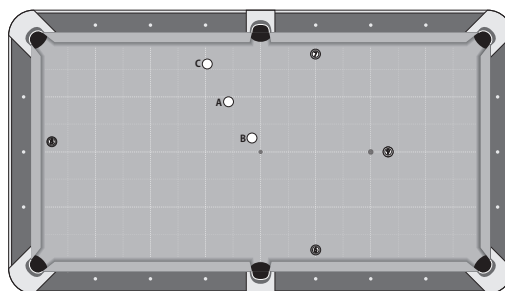
この話はB級の人も理解できる人が多いだろう。しかし、実戦の中では目の前の的球を入れることに集中しなくてはならないし、使える撞点やスピードが限られていてポジションできないシーンだって少なくない。ましてや手球を細かくコントロールする自信がないからB級ではないだろうか。

「自信がない球をアバウトに撞いてしまう人はB級に多いと思います。でも、それが成長を遠ざけていると感じます。『ココに出す』と決めて撞くから、結果を記憶して次につなげられるのではないのでしょうか？」

これは耳が痛い人もいるだろう。またB級だと景色が見渡せる状態の時と、同じ配置でも自分の状態によって視野が狭くなってしまう時もありそうだ。これは客観的な目を養うということかもしれない。急所を見極めようとする姿勢、アバウトに流さないコダワリ。このあたりがA級になるための急所だと窺えた。

「右図の配置はどちらも完璧にこなすのは難しいです。加減を間違えるのは仕方ありません。でも、自分の意思でポジションをしようとしなければ、その先の成長は期待できません」

例え今できなくても考えて撞く。そして結果を見る。この繰り返しが取り切りの確率を高め、そこにA級の景色が待っているはずだ。



「上の図のポイントは⑦から⑧にあります」と河原プロは言う。「⑦に対して理想のフリは球半分(2分の1)の厚みになるAあたり。⑦にあまり負荷(スピード)をかけずに、手球は長一長で⑧にポジションをすることができ。またBあたりでもまだリカバリーは可能です。逆にCの方向に出過ぎると危険。下图は「⑥に対してAくらいのフリは誰もが思いますが、⑦に対してアバウトになりがちです」。⑦に対してAorBという意味を持てることが重要となる。



STEP 8 コンディションへの対応力

言い訳でなく 対応をするのがA級

「コンディションによってショットセレクトを変えられるのがA級、同じ配置は同じ撞点と固定しているのがB級さん。そんなところにも差があると思います」

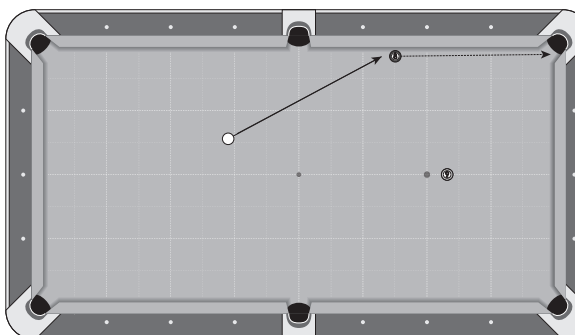
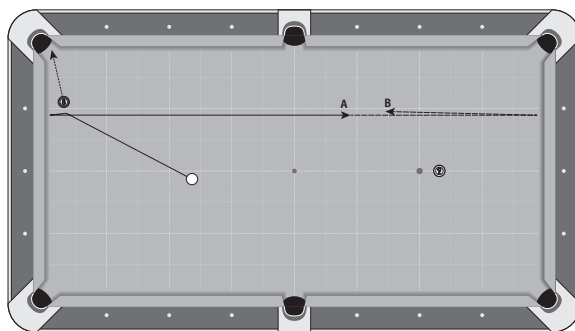
河原プロはナインボールでA級を目指す課題のラストに『コンディションへの対応力』を挙げた。確かにテーブルコンディションは様々で、転がらない重いラシャであったり、反発力が強いクッションであったり、私たちは慣れないコンディションでしばしば戸惑うことがある。「まず普段撞いているテーブルでも良いですし、1つ『好きなコンディション』を基準に持っておくと、コンディションへの対応力を身に付けるスタートラインに立つことができます」

慣れたコンディションでも加減や選択を誤るのがB級でもあるが、確かに基準を持たずに対応力などあったものではないだろう。ではどのようにしてコンディションを覚えていけば良いのだろうか？

「相手が撞いている時も球の動きは同じですから、普段の相撞きの時から意識をして見ておけば、動きを予測する目が養われてきます。コンディションの大きな要素は3つで『平の転がり具合』『クッションの跳ね具合』『クッションの噛み具合』を意識すると把握しやすくなります」

なるほど、自分の基準より「よく転がるラシャでクッションの出方は鈍めでヒネリが噛みにくい滑りがちなクッション」といった判断ができたなら、対応の幅も広がっていくことだろう。

コンディション3大要素を知り、慣れて得意とするコンディションとどう違うのかを把握する。これによって具体的な対処法が見えてきたら「コンディションに負けた」などと言うことも減るに違いない。



まず上の図であれば1クッションで止まるコンディションなのか、右の短に落として再び戻すのか、平の転がりとクッションの跳ね具合と相談して決める場面。このジャッジと精度がA級の条件となる。次に下の図の場合は「左の撞点を使うか下の撞点を使うかを、コンディションによって決める」と河原プロは指摘。「カーブが出やすいコンディションなら下で、ラシャが素直な状態であれば左」を選ぶのだという。手球のコースはほぼ同じだが、より安定する選択だ。



SUMMARY A級になることはB級の誰もが射程距離内

今よりも少し上のアベレージ を目指して練習！

今回のナインボールをテーマにしたA級への道解説はいかがでしたでしょうか？
図面や活字で伝えられることには限りがあるので、普段の練習で意識をするとA級への近道になると思うことを中心にお話をしました。

私はA級というのは、B級で経験を積んだ人であれば、ほぼ全員が手の届くところにあると考えています。A級だからといってミスをしない訳ではないですし、すべての配置をこなせる訳でもありません。平均として技術と知識はB級よりA級の人の方が高いのは間違いないですが、個々に比較をしてみたら、B級の人の方が優れた部分も結構あったりするものです。

ではB級の人がA級になるために具体的に何が必要かという、「今よりも少し上のアベレージ」だと思います。シュートやポジションの精度もそうですし、取り切るアベレージが高くなるワンランク上の選択や的確な状況判断も重要です。その1つ1つを練習で意識して、改善していく。この積み重ねがA級への道ではないでしょうか？

私もこの2年間、試合が開催されませんでしたが、その間に練習に取り組んでアベレージを高めることができました。自分で成長を実感できていて、試合の再開がとても楽しみな状況です。これは他の女子プロ選手にも言えることで、2年間披露する場がなかったため大きな成長を見せるプレイヤーが出てくると思います。そんな選手と対戦するのはワクワクします。この状況はきっとお客さんにも楽しんでもらえると思いますので、ぜひ会場に足を運んでください。

そして最後に、今回の誌面解説でわからないことがあった人、伸び悩んでいる人、早く上達したい人は、ぜひお店(アンセーズ)へ来てください。プロとして成果を実感してもらえるレッスンを行っています。私もまだまだ成長しますので、皆さんも貪欲に上を目指してください！



Chihiro Kawahara
河原千尋

JPBA39期生。大阪府出身・大阪府在住。2016年ナインボール世界選手権・準優勝など実績多数。2013年から日本ランキング1位を死守する不動の女王。安定感抜群のフォームから繰り出す正確無比なショットでランアウトの山を築き上げる。コロナ禍の間も充実した研究と練習を重ね、開幕に期待が寄せられる状況。